MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

お菓子・パン・ピザ

記載メニュー以外の
調理時間のめやす

作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

●ロールケーキ
分量：１枚
付属品：角皿(オーブンシートをしく)、**棚下段**
キー名：**オーブン**「180℃」
加熱時間：**約22〜24分**
＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６〜８分焼く。

おかず・ごはん

- 自動メニュー
- 手動メニュー

自動 基本の スポンジケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

スポンジケーキ	シロップ	ホイップクリーム
薄力粉……90g	砂糖……小さじ2	生クリーム……200mL
砂糖……90g	水……大さじ1強	砂糖……20g
卵……L玉3コ	ブランデー……小さじ2	バニラエッセンス・ラム酒……各少々
バター……15g	**仕上げ用フルーツ**	
牛乳……小さじ2	いちご、キウィなど	
バニラエッセンス……少々	お好みのもの……適量	

キー名 **お菓子・パン「4.スポンジケーキ」**
加熱時間 **約40分**

付属品 

手動で加熱する場合 **オーブン「160℃」**（予熱なし）**約40～45分**

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて **レンジ「600W」** で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。



7 **6**を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせて
お菓子・パン「4.スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、**手動 オーブン「160℃」**で様子を見ながらさらに焼く。

ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

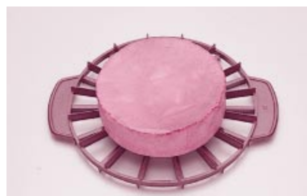
●卵は
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm
卵	L玉3コ	L玉4コ
砂糖	90g	120g
薄力粉	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1
バター	15g	20g

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて **レンジ「600W」で約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



作り方：（別立て法）

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



3 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



4 **3**に**2**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

ベイクドチーズケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分） 8等分の1切 約215kcal	
ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4
キー名 **オーブン**「170℃」（予熱なし） 加熱時間 **約35～40分**	付属品（丸皿）

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせて **レンジ**「600W」で**約20～30秒**加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れ **レンジ**「600W」で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 **2**の型に**4**を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。**オーブン**「170℃」で**約35～40分**焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

自動 型抜きクッキー

材料（20コ分）　1コ約50kcal	
バター（柔らかくしておく）…45g	A（合わせてふるう）薄力粉……120g
砂糖……40g	ベーキングパウダー……小さじ½
卵……L玉½コ	
バニラエッセンス……少々	

キー名 **お菓子・パン「5.クッキー」**
加熱時間 **約23分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし） **約20〜23分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約5mmの厚さに伸ばす。お好みの型で抜く。

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、3を並べる。

5 お菓子・パン「5.クッキー」で焼く。

（外周 13コ　内周 7コ）

自動 チョコチップクッキー

材料（20コ分）　1コ約65kcal	
バター（柔らかくしておく）…50g	アーモンド（ダイス）……大さじ2
砂糖……40g	A（合わせてふるう）薄力粉……100g
卵黄……L玉1コ分	ベーキングパウダー……小さじ½
バニラエッセンス……少々	
チョコチップ……50g	

キー名 **お菓子・パン「5.クッキー」**
加熱時間 **約23分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし） **約20〜23分**

※上記分量は2回分です。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 お菓子・パン「5.クッキー」で焼く。

（外周 8コ　内周 2コ）

クッキー作りのコツとポイント

- **生地の大きさや厚さをそろえる**
  生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。
- **生地がベタベタしてきたときは**
  そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。
- **加熱後はすぐに食品を取出す**
  しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

日持ちのするケーキ
パウンドケーキ



材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

バター（柔らかくしておく）………100g
砂糖 ……………………………80g
とき卵 ……………………L玉2コ分
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g
A｛薄力粉 ……100g、ベーキングパウダー …小さじ1｝合わせてふるう
バニラエッセンス………………少々

キー名 **オーブン**「160℃」（予熱なし）
加熱時間 **約45～50分**

付属品 

準　備

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。

5 **オーブン**「160℃」で**約45～50分**焼く。

カップケーキ



材料（6コ分）　1コ約160kcal

バター（柔らかくしておく）………40g
砂糖 ……………………………40g
とき卵 ……………………M玉1コ分
バニラエッセンス………………少々
むきくるみ（きざむ）…………30g
A｛薄力粉 ……40g、ベーキングパウダー …小さじ$\frac{2}{3}$｝合わせてふるう
アーモンドスライス …………15g
カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ

キー名 **オーブン**「190℃」（予熱なし）
加熱時間 **約17～20分**

付属品 

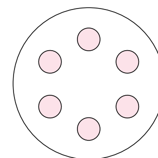
作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 とき卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 丸皿に並べて**オーブン**「190℃」で**約17～20分**焼く。



あたたかいうちに召し上がれ
スコーン



材料（直径約5cmのスコーン型6コ分）　1コ約130kcal	
A 薄力粉・ベーキングパウダー（合わせてふるう）……130g・……小さじ2　砂糖……大さじ½	バター（1cm角に切る）……30g　卵……M玉½コ　牛乳……大さじ3〜4

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約16〜18分**
付属品 

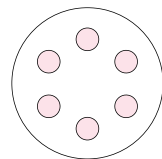
作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**3**を並べて**オーブン「190℃」**で**約16〜18分**で焼く。



☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
いちごジャム



材料　約685kcal	
いちご（ヘタをとる）………300g	レモン汁……大さじ1
砂糖………150g	サラダ油……2〜3滴

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約5〜7分**
付属品 

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ「600W」**で**約5〜7分**加熱する。途中で2〜3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

和菓子
大福



材料（4コ分）　1コ約170kcal	
もち……4コ（1コ50g）	片栗粉……適量
あずきこしあん……120g	

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2分**
付属品 

作り方

1 あんは4つに丸める。

2 耐熱容器にもち、大さじ2の水を入れる。丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱し、すりこぎでよくつぶす。

3 台の上に片栗粉をふり、**2**のもちを4等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。

基本の
自動 ロールパン



材料（6コ分）　1コ約135kcal	1mL＝1cc
強力粉……………………………150g	卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）…………………………100mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…………………………小さじ1	バター（柔らかくしておく）…20g
砂糖 ……………………………20g	サラダ油（ボウルにぬるもの） 少々
塩 ……………………………小さじ½	とき卵 ……………………………½コ分

キー名 **お菓子・パン「6.ロールパン」**
加熱時間 **約18〜20分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「190℃」（予熱なし） **約18〜20分**

パン作りのコツとポイント

●**発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方



1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）



5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



11 **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



12 生地の表面にとき卵をぬり、**お菓子・パン「6.ロールパン」**で焼く。

自動 基本の手作りピザ



材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約160kcal　1mL＝1cc

生地
- 強力粉 ……120g
- 砂糖 ……10g
- 塩 ……小さじ1/3
- ぬるま湯（40℃）……70mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
- バター（柔らかくしておく）……10g

具
- 市販のピザソース ……適量
- 玉ねぎ（薄切り）……中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）……1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）……1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）……2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ ……80g

キー名 **焼きもの「8.ピザ」**
加熱時間 **約20分**

付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約20～22分**

作り方

1 ロールパン（P52）の**1**～**6**と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 丸皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 **焼きもの「8.ピザ」**で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ　自動



玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

ツナコーンピザ　自動



生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ　自動



キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

自動 冷凍ピザ

材料　1枚約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ ……1枚（直径14cm）

キー名 **焼きもの「8.ピザ」仕上がり** ⌄（弱め）
加熱時間 **約16分**

付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約15分～18分**

作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **焼きもの「8.ピザ」**の**仕上がり** ⌄（弱め）で焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザは**手動 オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●冷凍のフライは、**手動** **レンジ**「**200W**」で解凍、または自然解凍してから使う。

自動 エビフライ



材料（6本分）　1本分約70kcal	
大正えび …………6尾（1尾30g）	薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
塩・こしょう ………………各少々	サラダ油またはオリーブ油 …大さじ2

キ ー 名 **焼きもの**「**7.ヘルシーフライ**」
加熱時間 **約14～16分**
付属品

手動で加熱する場合 **両面グリル**（予熱なし） **約15～18分**

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。

3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。

4 **焼きもの**「**7.ヘルシーフライ**」で加熱する。

自動 さけフライ



材料（2人分）　1人分約225kcal	
さけ ………………………………2切	サラダ油またはオリーブ油
塩・こしょう ………………各少々	…………………………大さじ1
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量	

キ ー 名 **焼きもの**「**7.ヘルシーフライ**」
加熱時間 **約14～16分**
付属品

手動で加熱する場合 **両面グリル**（予熱なし） **約15～18分**

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。

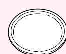
3 **焼きもの**「**7.ヘルシーフライ**」で加熱する。

自動 とりのから揚げ



材料（2人分）　1人分約180kcal

とりもも肉	約150g
市販のから揚げ粉	適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ½

キー名 **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14〜16分**
付属品 

手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）**約15〜18分**

作り方

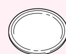
1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。
3. **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**で加熱する。
4. 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動 ベジタブルアラカルト



材料（2人分）　1人分約200kcal

生しいたけ	2コ	ブロッコリー	小房4コ
にんじん（5〜6mmの薄切り）	4枚	薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
かぼちゃ（5〜6mmの薄切り）	4枚	サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

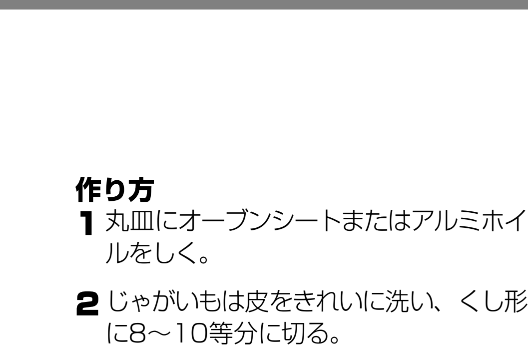
キー名 **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14〜16分**
付属品 

手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）**約15〜18分**

作り方

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3. にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 丸皿に並べて油を均一にかける。
5. **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**で加熱する。

自動 フライドポテト



材料（2人分）　1人分約120kcal

じゃがいも	中1コ（150g）
サラダ油	大さじ1
塩	少々

キー名 **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約14〜16分**
付属品 

手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）**約15〜18分**

作り方

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8〜10等分に切る。
3. 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。
4. **焼きもの「7.ヘルシーフライ」**で加熱する。でき上がりに塩をふる。

グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動 マカロニグラタン



材料（2人分）　1人分約505kcal	1mL＝1cc
マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g	ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g
A とり肉（一口大に切る）……50g	ホワイトソース
A 玉ねぎ（薄切り）………中1/4コ（50g）	バター………25g
A むきえび………50g	薄力粉………20g
A 白ワイン・バター……各大さじ1/2	牛乳………300mL
マッシュルーム（スライス）……小1/2缶	塩・こしょう………各少々
塩・こしょう………各少々	
バター（型にぬるもの）………適量	

キー名 **ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**　付属品
加熱時間 **約14分**

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし）**約18～20分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**で焼く。

☆ソースが冷めたときは**手動 レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**手動 両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単!

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約6分**加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動 ほうれん草とさけのグラタン

材料（2人分）　1人分約530kcal	1mL＝1cc
ほうれん草…………1/2わ（150g）	ホワイトソース
さけ（甘塩）……2切（1切約80g）	バター………25g
ゆで卵（半分に切る）…………2コ	薄力粉………20g
サラダ油………大さじ1/2	牛乳………300mL
バター（型にぬるもの）………適量	塩・こしょう………各少々
ナチュラルチーズ……………40g	

キー名 **ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**　付属品
加熱時間 **約14分**

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし）**約18～20分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**で焼く。

自動 ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

自動 チキンドリア



材料（2人分）　1人分約645kcal	1mL＝1cc
とりむね肉（1cm角に切る）…100g	ナチュラルチーズ…40g
玉ねぎ（粗いみじん切り）…中1/2コ（100g）	ホワイトソース
マッシュルーム（スライス）…小1/2缶	バター…25g
ごはん…茶わん2杯分	薄力粉…20g
ケチャップ…大さじ1 1/2	牛乳…300mL
塩・こしょう…各少々	塩・こしょう…各少々
バター（型にぬるもの）…適量	

キー名 **ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**
加熱時間 **約14分**
付属品 丸皿

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） **約18～20分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに**2**の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて**2**の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、**4**を入れて**3**をかける。その上にチーズを散らす。

6 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**で焼く。

☆仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

自動 ラザニア



材料（2人分）　1人分約475kcal	1mL＝1cc
ラザニア…50g	ホワイトソース
バター（型にぬるもの）…適量	バター…25g
ミートソース（市販品）…1/2缶（150g）	薄力粉…20g
ナチュラルチーズ…40g	牛乳…300mL
	塩・こしょう…各少々

キー名 **ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**
加熱時間 **約14分**
付属品 丸皿

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） **約18～20分**

作り方

1 ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。

2 ホワイトソースを作る。（P56）

3 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソース、ラザニア、ミートソースの順に3回重ねる。
一番上にチーズをのせる。

4 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**で焼く。

冷凍グラタン

材料（1～2人分）　1人分約340kcal
市販のオーブン用冷凍グラタン…1～2皿（1皿約220g）

キー名 **オーブン「250℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約20～30分**
付属品 丸皿

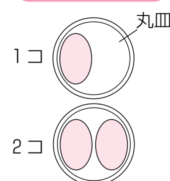
☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動 ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」**での調理はしないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

作り方

1 丸皿にグラタンを並べる。

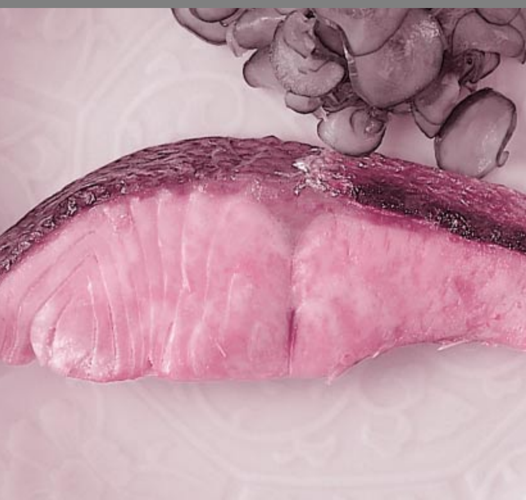
2 **オーブン「250℃」で約20～30分**で焼く。

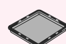
並べ方



焼き魚

自動 さけ焼き



材料（2人分）　1人分約160kcal	
塩さけ ……2切（1切約80g）	
キー名 焼きもの「9.焼き魚」 加熱時間 約10分	付属品 棚上段 
手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約7～10分＋約3～5分	

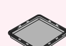
作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、さけを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

2 **焼きもの**「9.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動 ぶりの照り焼き



材料（2人分）　1人分約260kcal	
ぶり ……2切（1切約80g）	A しょうゆ ……大さじ2 みりん ……大さじ½ 砂糖 ……大さじ½
キー名 焼きもの「9.焼き魚」仕上がり ⌄（弱め） 加熱時間 約8分	付属品 棚上段 
手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約6～8分＋約2～4分	

作り方

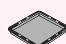
1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
ぶりを約30分つけ込む。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、ぶりを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

3 **焼きもの**「9.焼き魚」の**仕上がり** ⌄（弱め）で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動 あじの開き



材料（2人分）　1人分約60kcal	
あじの開き ……2枚（1枚約50g）	
キー名 焼きもの「9.焼き魚」 加熱時間 約10分	付属品 棚上段 
手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約7～10分＋約3～5分	

作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、あじを中央に並べ、**棚上段**にのせる。

2 **焼きもの**「9.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

いろいろグリル

とりの照り焼き



材料（2人分）　1人分約350kcal	1mL＝1cc
とり肉 ……………1枚（約240g）	A しょうゆ ……………………60mL みりん …………………大さじ1 砂糖 …………………大さじ$\frac{1}{2}$ おろししょうが ………$\frac{1}{2}$かけ

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18～23分**
付属品

作り方

1 とり肉は2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べて **両面グリル** で**約18～23分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル** で様子を見ながら加熱してください。

白身魚のホイル焼き



材料（2人分）　1人分約85kcal	
たら（甘塩）……2切（1切約80g）	えのき ……………………………50g
玉ねぎ（薄切り）……中$\frac{1}{4}$コ（50g）	にんじん（短冊切り）…………20g
しいたけ（薄切り）……………1枚	バター……………………………少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約20～23分**
付属品

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 丸皿に並べて **両面グリル** で**約20～23分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

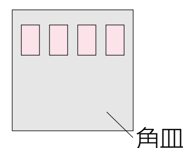
焼きもち

材料（4コ分）　1コ分約120kcal
もち ……………………………………………………4コ（1コ50g）

キー名 **オーブン「250℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約6～10分**
付属品　棚上段

作り方

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。角皿の片側に、もちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。



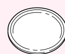
2 **オーブン「250℃」で約6～10分**焼く。

いろいろグリル

ひとくちピザ



材料（2人分）　1人分約280kcal	
じゃがいも …………2コ（約300g）	ベーコン（せん切り）…………少々
玉ねぎ（薄切り）………………少々	ピザソース……………………………適量
ピーマン（輪切り）……………少々	ピザ用チーズ…………………………適量

キ ー 名 **両面グリル**　　付属品 
加熱時間 **約10～12分**

作り方

1 じゃがいもはラップに包んで丸皿にのせ、**ゆでもの** を**2回**押して加熱し、約1cmの厚さに切る。

2 **1**にピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。

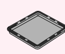
3 丸皿にアルミホイルをしき、**2**を並べる。

4 **両面グリル** で**約10～12分**、チーズがとけるまで加熱する。

えびの塩焼き



材料（2本分）　1本分約50kcal
えび ………………………………………………………………………………大4尾
塩 …………………………………………………………………………………少々

キ ー 名 **両面グリル**　　付属品 棚上段 
加熱時間 **約10～12分**

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

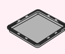
3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**2**を角皿の中央に並べて**棚上段**にのせる。

4 **両面グリル** で**約10～12分**焼く。

いか焼き



材料（1はい分）　1はい分約210kcal	
するめいか……………………………………………………	1はい（約200g）
A しょうゆ ……………………………………………………	大さじ4
A みりん・酒 …………………………………………………	各大さじ2

キ ー 名 **両面グリル**　　付属品 棚上段 
加熱時間 **約8～10分＋約5～7分**

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を中央に並べて**棚上段**にのせ、**両面グリル** で**約8～10分**焼き、裏返して**約5～7分**焼く。

レンジでごはん

ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1合（150g）
水	300mL

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約7分＋約18分
付属品

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 丸皿にのせ、**レンジ「600W」で約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」で約18分**加熱する。

3 加熱終了後、庫内で5分間蒸らした後ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん



材料（2人分）　1人分約415kcal			1mL＝1cc
米	1合（150g）	しょうがのみじん切り	大さじ½
水	300mL	B しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	50g	B 酒	大さじ½
A 酒	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
A こしょう	少々	せり	少々
キクラゲ	3枚	ごま油	大さじ1
ザーサイ	20g		

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約7分＋約18分
付属品

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
丸皿にのせ、**レンジ「600W」で約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」で約18分**加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとって千切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いて千切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

おこわもスピード調理 赤飯



材料（2人分）　1人分約320kcal			1mL＝1cc
もち米	1½カップ（225g）	ささげのゆで汁＋水	230mL
ささげ	30g	酒	小さじ1

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約10分＋約8分
付属品

作り方

1 もち米はといで1〜2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ「600W」で約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」で約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

人気メニュー

蒸し器がなくても作れます
自動 茶わんむし



材料（2人分）　1人分約110kcal	※1～4わんまでできます。1mL=1cc
とりささみ……40g	ぎんなん（缶詰）……2コ
酒・塩……各少々	卵……L玉1コ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……2枚	A　だし汁……180mL しょうゆ……小さじ½ 塩……少々
かまぼこ（厚さ5mm）……2切	
大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾	みつば……適量

キー名 **ハイブリッドメニュー「2.茶わんむし」**
加熱時間 **約22分**
付属品 

手動で加熱する場合 オーブン「160℃」（予熱なし） **約30～35分**

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.茶わんむし」**で加熱する。

5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

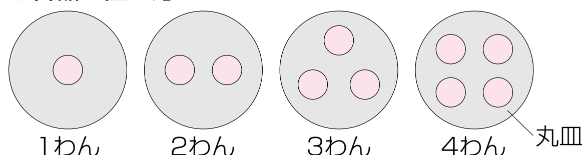
☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。

茶わんむしのコツとポイント

●使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●卵液の温度は
約20～25℃が適当です。

●容器の置き方は



煮物もレンジの得意メニュー
肉じゃが



材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL=1cc
牛肉（一口大に切る）……80g	しらたき（ゆでて3～4cmに切る）……小1玉
じゃがいも（大きめの乱切り）……小2コ（200g）	だし汁……150mL
玉ねぎ（くし形切り）…中½コ（100g）	みりん……小さじ2
にんじん（乱切り）……小½本（50g）	砂糖・しょうゆ……各大さじ2

キー名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間 **約20分＋約20分**
付属品 

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約20分**加熱する。

3 アクを取り、かき混ぜて落としぶたをし、**レンジ「200W」**で**約20分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

レンジで作れば中華も油を減らせます

マーボー豆腐



材料（2人分）　1人分約285kcal			
豚ひき肉	100g	A 豆板醤	小さじ1
絹ごし豆腐	1丁	A 赤だしみそ	大さじ1½
ねぎ	¼本	A しょうゆ	大さじ½
しょうが	5g	A 酒	大さじ½
にんにく	1片	A 砂糖	小さじ1
		A 片栗粉	小さじ1
		チキンスープの素（溶かす）	小さじ1
		湯（溶かす）	½カップ
		ごま油	大さじ½

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**

付属品 

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

ハンバーグ



材料（2人分）　1人分約275kcal			
ひき肉（合挽き）	約150g	パン粉	½カップ
玉ねぎ（みじん切り）	中½コ（100g）	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
卵	½コ	サラダ油	大さじ1

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**

付属品 

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。2等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

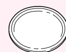
3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 **3**を丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

さやいんげんのえび風味あえ



材料（2人分）　1人分約25kcal	
さやいんげん	80g
A 干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
A ねぎ（みじん切り）	大さじ1
A サラダ油	大さじ½
A だし汁	大さじ1
A しょうゆ	大さじ½

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2〜3分**
付属品 

作り方

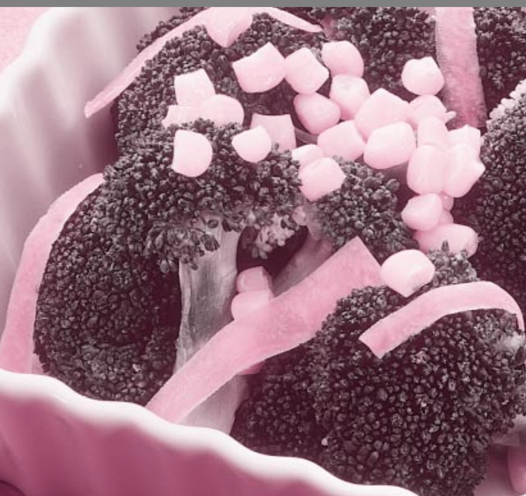
1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約2〜3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜

ブロッコリーとコーンのサラダ



材料（2人分）　1人分約90kcal	
ブロッコリー	1株（150g）
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品 

作り方

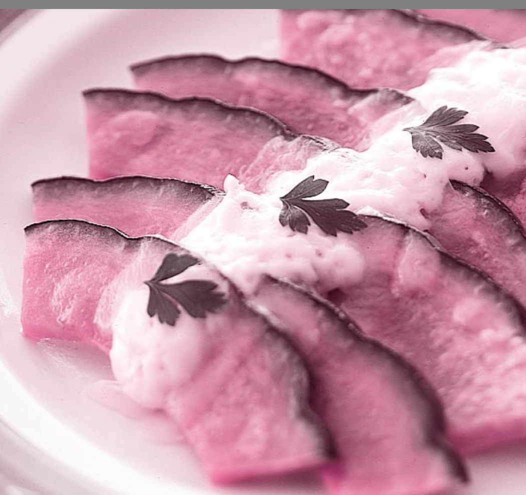
1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ



材料（2人分）　1人分約195kcal	
かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品 

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

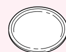
3 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

野菜

ねぎのたて焼き



材料（2人分）　1人分約25kcal	
ねぎ（白い部分）……1～2本（約100g）	かつおぶし……適量
おろしにんにく ……1かけ	しょうゆ……適量

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分**
付属品 

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

煮びたし



材料（2人分）　1人分約75kcal	1mL＝1cc
ちんげん菜……100g	A しょうゆ……大さじ½
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）……1枚	A みりん ……小さじ1
	A だし汁 ……60mL

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分**
付属品 

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

きのこソテー



材料（2人分）　1人分約30kcal	
えのき……・しめじ……（小房にほぐす）合わせて約200g	塩・こしょう……各適量
	しょうゆ・バター……各適量

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3～4分**
付属品 

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。

2 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約3～4分**加熱する。

レンジで煮るからビタミン類がこわれにくい
夏野菜の煮込み



材料（2人分）　1人分約280kcal	
なす……1コ	トマト水煮缶……約200g
玉ねぎ……½コ	ベーコン……2枚
ピーマン……2コ	オリーブ油……大さじ2
赤ピーマン……½コ	塩……小さじ½
黄ピーマン……½コ	こしょう……少々
ズッキーニ……1本	白ワイン……大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約7〜10分**
付属品 

作り方
1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に**1**、**2**、**3**を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、**レンジ「600W」**で**約8分**加熱し混ぜる。塩少々で味をととのえ、**レンジ「600W」**で**約7〜10分**加熱する。

キャベツとウィンナーのスープ煮



材料（2人分）　1人分約80kcal	1mL＝1cc
キャベツ……100g	スープ（熱湯＋固形スープの素1コ）……400mL
ウィンナー……4本	塩・こしょう……各少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約4〜5分**
付属品 

作り方
1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープを入れ、塩、こしょうをする。

3 **2**にラップをして、**レンジ「600W」**で**約4〜5分**加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです
じゃがいもスープ



材料（2人分）　1人分約190kcal	1mL＝1cc
じゃがいも（薄切り）1コ（150g）	湯……200mL
玉ねぎ（みじん切り）……⅛コ	牛乳……50mL
固形スープの素……1コ	生クリーム……50mL
	塩、こしょう……各少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約5分＋約3分**
付属品 

作り方
1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。
ラップをして、丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

野菜のマヨネーズ焼き



材料（2人分）　1人分約220kcal	
ブロッコリー ………1株（200g）	マヨネーズ ……………大さじ3〜4
バター…………………………適量	粉チーズ …………………大さじ1
塩・こしょう…………………各少々	

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約10分**
付属品 

作り方

1 ブロッコリーは小房に分けて平らにラップに包み、丸皿にのせ、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。

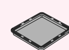
2 グラタン皿にバターをぬり、**1**を入れて塩、こしょうをふり、マヨネーズをかける。

3 **2**に粉チーズをふりかけて丸皿にのせ、**両面グリル**で**約10分**焼く。

焼きなす



材料（2人分）　1人分約25kcal
なす ……………………………………………2本
おろししょうが …………………………½かけ
けずりぶし ………………………………………適量

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約15〜20分**
付属品 棚上段 

作り方

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。

2 **1**を角皿の片側に寄せて並べ、食品が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約15〜20分**焼く。

4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

食物繊維の宝庫 焼きいも



材料（2本）　1本分約355kcal
さつまいも（Mサイズ） ……………………2本（600g）

キー名 **オーブン「200℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約40〜50分**
付属品 

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 **オーブン「200℃」**で**約40〜50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。